



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Vicente shilon López

Nombre del tema: La Naturaleza y Funciones de la Percepción y la Cognición

Parcial: único

Nombre de la Materia: psicología general

*Nombre del profesor: Mónica lishet
Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. en
psicología general*

Cuatrimestre: Tercer cutrmestre

La Naturaleza y Funciones de la Percepción y la Cognición

La percepción y la cognición son procesos fundamentales para la comprensión del mundo que nos rodea y el funcionamiento de nuestra mente. En este ensayo, exploraremos diferentes aspectos de estos procesos, centrándonos en la naturaleza del proceso perceptual, la base fisiológica de la percepción de las sensaciones, la atención y la selección de información, la organización de información a nivel cognitivo, la memoria, la primera investigación de la memoria, la neuropsicología de la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la inteligencia, el estado de la conciencia (sueño y vigilia), y la conciencia y el estado de la conciencia.

Comenzando con la naturaleza del proceso perceptual, podemos entenderlo como la capacidad de nuestro sistema nervioso para interpretar e integrar la información sensorial proveniente del entorno. A través de los sentidos, como la visión, el oído y el tacto, percibimos el mundo y lo interpretamos para darle significado. Sin embargo, esta interpretación no es un reflejo exacto de la realidad, sino que está influenciada por nuestros conocimientos previos, expectativas y contexto. La percepción es un proceso activo y constructivo que involucra tanto a nivel sensorial como cognitivo.

La base fisiológica de la percepción de las sensaciones se encuentra en el sistema nervioso. Nuestros sentidos captan la información del entorno a través de receptores sensoriales especializados, como los conos y bastones en los ojos para la visión, y los receptores auditivos en los oídos. Estos receptores convierten la energía física del estímulo en señales eléctricas que son transmitidas al cerebro a través de las vías sensoriales. En el cerebro, estas señales son procesadas y organizadas para dar lugar a la percepción de sensaciones como el color, el sonido y el tacto.

La atención y la selección de información son procesos cognitivos que nos permiten centrarnos en estímulos específicos y filtrar la información relevante del entorno. La atención selectiva nos ayuda a dirigir nuestros recursos cognitivos hacia ciertos estímulos o tareas, mientras ignoramos otros. Este proceso es fundamental para el funcionamiento eficiente de nuestra mente, ya que nos permite concentrarnos en lo importante y evitar la sobrecarga de información.

La organización de la información a nivel cognitivo es otro aspecto crucial de la percepción y la cognición. Nuestro cerebro tiene la capacidad de organizar la información sensorial de manera significativa, creando estructuras mentales y categorías que nos permiten comprender y procesar el mundo de manera más eficiente. La organización perceptual incluye principios como la agrupación, la figura-fondo, la proximidad y la similitud, que nos ayudan a organizar y dar sentido a los estímulos sensoriales.

La memoria es una función cognitiva esencial para el aprendizaje y la adaptación. A través de la memoria, somos capaces de retener, almacenar y recuperar información. La primera investigación de la memoria se remonta a los trabajos de Ebbinghaus, quien realizó experimentos sobre la retención y el olvido de información. Sus hallazgos revelaron patrones de olvido que sugieren que la memoria es un proceso activo y dinámico.

neuropsicología de la memoria se ha encargado de estudiar las bases cerebrales de la memoria y ha identificado diferentes tipos de memoria, como la memoria de trabajo, la memoria episódica y la memoria semántica.

El pensamiento, el lenguaje y la inteligencia son procesos cognitivos superiores que nos permiten razonar, comunicarnos y resolver problemas. El pensamiento implica la manipulación mental de la información para generar ideas, conceptos y juicios. El lenguaje es un sistema simbólico que utilizamos para expresar y comunicar nuestros pensamientos. La inteligencia se refiere a la capacidad general de una persona para comprender, aprender, razonar y adaptarse al entorno de manera efectiva.

El estado de la conciencia se relaciona con los diferentes estados de vigilia y sueño que experimentamos. Durante el sueño, nuestro cerebro atraviesa diferentes etapas caracterizadas por patrones de ondas cerebrales específicos. El sueño tiene funciones importantes para la consolidación de la memoria y el restablecimiento de los recursos mentales. Por otro lado, la vigilia se asocia con un estado de conciencia plena y activa en el que estamos conscientes de nosotros mismos y del entorno.

En conclusión, la naturaleza y las funciones de la percepción y la cognición son aspectos fundamentales del funcionamiento de nuestra mente. A través de la percepción, interpretamos e integramos la información sensorial del entorno, mientras que la cognición nos permite procesar, organizar y utilizar esa información de manera significativa. La atención, la memoria, el pensamiento, el lenguaje y la inteligencia son procesos cognitivos esenciales que nos permiten comprender y adaptarnos al mundo que nos rodea. Además, el estado de la conciencia, tanto en el sueño como en la vigilia, desempeña un papel crucial en nuestra experiencia y funcionamiento cotidiano. El estado normal de la conciencia se refiere a la condición en la que nos encontramos la mayor parte del tiempo cuando estamos despiertos y alertas. Es el estado en el que somos conscientes de nosotros mismos y del entorno que nos rodea, y podemos interactuar y responder de manera adecuada a las situaciones.

En este estado, tenemos un sentido claro de nuestra identidad, somos capaces de procesar y comprender la información sensorial, y de realizar actividades cognitivas como el pensamiento, la memoria y el razonamiento. Además, tenemos la capacidad de dirigir nuestra atención hacia estímulos específicos y de mantener el enfoque en tareas o actividades relevantes.

Durante el estado normal de la conciencia, experimentamos una continuidad de la conciencia, es decir, somos conscientes de nuestra existencia a lo largo del tiempo y de nuestras experiencias pasadas y presentes. También tenemos la capacidad de reflexionar sobre nuestras propias emociones, pensamientos y acciones.

Es importante destacar que el estado normal de la conciencia puede variar en cierta medida de una persona a otra, y también puede ser influenciado por factores como el nivel de atención, el estado emocional y la fatiga. Sin embargo, en general, se considera que el estado normal de la conciencia implica estar despierto, alerta y consciente de

nuestro entorno y de nosotros mismo Los ritmos de la vida se refieren a los patrones cíclicos y recurrentes que se presentan en diversos aspectos de nuestra existencia. Estos ritmos pueden ser biológicos, sociales o psicológicos, y afectan nuestra salud, comportamiento y funcionamiento diario. Algunos de los ritmos más destacados son:

Ritmo circadiano: Es el ritmo biológico que sigue un ciclo de aproximadamente 24 horas y regula nuestros procesos fisiológicos a lo largo del día. Este ritmo influye en la regulación del sueño-vigilia, la temperatura corporal, la secreción hormonal y otros aspectos de nuestro funcionamiento diario.

Ritmo del sueño: Está relacionado con el ciclo natural del sueño, que consiste en alternar entre etapas de sueño profundo y sueño REM (movimientos oculares rápidos) a lo largo de la noche. Este ritmo tiene un impacto significativo en nuestra calidad de sueño, descanso y energía diaria.

Ritmo estacional: Los ritmos estacionales se relacionan con los cambios climáticos y las variaciones en la duración del día y la noche a lo largo del año. Estos ritmos pueden influir en nuestra energía, estado de ánimo, comportamiento y actividades, como el ciclo de cultivo de las plantas o la migración de algunas especies animales.

Ritmo menstrual: Es un ritmo biológico que afecta a las mujeres y está relacionado con los cambios hormonales y el ciclo reproductivo. El ciclo menstrual puede influir en el estado de ánimo, los niveles de energía y otros aspectos de la salud y el bienestar femenino.

Ritmo social: Los ritmos sociales se refieren a los patrones de actividades y comportamientos que seguimos en nuestra vida diaria, como las horas de trabajo, las comidas regulares, los horarios escolares y las rutinas familiares. Estos ritmos sociales nos proporcionan estructura y orden, y nos ayudan a sincronizarnos con los demás en la sociedad.

Ritmo emocional: Nuestras emociones también pueden tener ritmos y fluctuaciones. Experimentamos altibajos emocionales a lo largo del día, como momentos de felicidad, tristeza, estrés o calma. Estos ritmos emocionales pueden estar influenciados por factores internos y externos, así como por nuestras experiencias y circunstancias de vida.

Estos son solo algunos ejemplos de los ritmos de la vida. Cada persona puede experimentar y tener sus propios ritmos individuales, y es importante reconocer y respetar estos ritmos para mantener un equilibrio y bienestar en nuestra vida cotidiana. El sueño es un estado de reposo y recuperación fisiológica que experimentamos de forma regular. A continuación, se presentan algunas características importantes del sueño:

Ciclo del sueño: El sueño sigue un patrón cíclico que se repite varias veces durante la noche. Este ciclo consta de dos tipos principales de sueño: el sueño de ondas lentas (NREM) y el sueño de movimientos oculares rápidos (REM). El ciclo se repite aproximadamente cada 90 a 120 minutos, con periodos de sueño NREM seguidos de periodos de sueño REM.

Fases del sueño: Dentro del ciclo del sueño, hay diferentes fases que se caracterizan por la actividad cerebral y los patrones de ondas cerebrales. Durante el sueño NREM, hay tres fases: N1, N2 y N3. En el sueño REM, también conocido como sueño paradójico, se producen movimientos oculares rápidos y una mayor actividad cerebral similar a la vigilia.

Disminución de la conciencia y la actividad física: Durante el sueño, experimentamos una disminución de la conciencia y la actividad física. Nuestra respuesta a estímulos externos se reduce y podemos estar menos conscientes del entorno. Además, nuestros músculos están relajados y la actividad motora es mínima o ausente.

Sueños: Durante el sueño REM, es común experimentar sueños vívidos y vivencias oníricas. Los sueños pueden ser de naturaleza variada, desde experiencias realistas hasta situaciones surrealistas o abstractas. Aunque también se pueden producir sueños en el sueño NREM, son menos comunes y suelen ser menos vívidos.

Restauración y consolidación: El sueño desempeña un papel importante en la restauración y consolidación de diferentes funciones fisiológicas y cognitivas. Durante el sueño, se producen procesos de reparación y regeneración de tejidos, así como la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

Regulación hormonal y metabólica: El sueño también está asociado con la regulación de hormonas y procesos metabólicos en el cuerpo. Durante el sueño, se liberan hormonas como la melatonina, que regula el ritmo circadiano, y se producen cambios en la liberación de hormonas relacionadas con el apetito, el metabolismo y el crecimiento.

Duración y calidad: La duración y la calidad del sueño son aspectos importantes para el bienestar. La cantidad de sueño que necesitamos puede variar según la edad, pero en general se recomienda un promedio de 7 a 9 horas de sueño para los adultos. Además, la calidad del sueño, es decir, la capacidad de pasar por las diferentes fases y ciclos de sueño de manera adecuada, también es crucial para sentirnos descansados y revitalizados.

Estas características del sueño nos permiten comprender mejor este estado esencial para nuestro bienestar físico, mental y emocional. Es importante mantener hábitos de sueño saludables y prestar atención a la calidad y la cantidad de sueño que obtenemos para promover un descanso adecuado y una buena salud en general.